



Jurnal Bola

(Bersama Olahraga Laju Asia)
Research and Learning Physical Education



ISSN: 2655-1349 (print)
ISSN: 2655-1357(online)

Halaman 29 - 38
Volume 2 Nomor 1 Tahun 2019

PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAKBOLA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 03 BANGKINANG KABUPATEN KAMPAR

Yendra Febri¹, Iska Noviardila², Dr. Nurmalina²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. ²Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. ³Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

e-mail: yendrafabri88@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan, peneliti melihat rendahnya kemampuan *dribbling* sepakbola peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 03 Bangkinang Kabupaten Kampar. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola ekstrakurikuler peserta didik SMP Negeri 03 Bangkinang Kabupaten Kampar. Metode penelitian ini adalah Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan jenis penelitian quasi-eksperimen dengan populasi seluruh peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 03 Bangkinang Kabupaten Kampar dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Teknik pengumpulan data berupa dokumentasi, observasi, dan tes. Teknik pengumpulan data berupa dokumentasi, observasi, dan tes. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil kemampuan *dribbling* peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 03 Bangkinang Kabupaten Kampar dengan rata-rata kemampuan *dribbling* sedang dengan nilai 19,01, selanjutnya memperoleh nilai minimum 16,55 detik, dan nilai maximum 23,13 detik, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan model latihan Variasi dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 03 Bangkinang Kabupaten Kampar.

Kata kunci: Latihan Variasi, Kemampuan *Dribbling*

Abstract

Based on the observations made by the researchers in the field, the researchers saw the low soccer dribbling ability of the extracurricular students of SMP Negeri 03 Bangkinang, Kampar Regency. The purpose of this study was to describe the improvement of the extracurricular football dribbling ability of the students of SMP Negeri 03 Bangkinang, Kampar Regency. This research method is a quantitative study with a quasi-experimental type of research with a population of all extracurricular students at SMP Negeri 03 Bangkinang, Kampar Regency with a sample of 15 people. Data collection techniques in the form of documentation, observation, and tests. Data collection techniques in the form of documentation, observation, and test. The results of this study can be concluded that the results of the dribbling ability of extracurricular students at SMP Negeri 03 Bangkinang, Kampar Regency with an average dribbling ability with a value of 19.01, then obtain a minimum score of 16.55 seconds, and a maximum value of 23.13 seconds, thus It can be concluded that using the Variation training model can improve the soccer dribbling skills of extracurricular students at SMP Negeri 03 Bangkinang, Kampar Regency.

Keywords: Variation Practice, Dribbling Ability

PENDAHULUAN

Olahraga secara umum merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dimana dalam pelaksanaannya melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat melatih sikap dan mental seseorang. Pembentukan karakter bangsa dapat dilakukan salah satunya melalui olahraga, dengan olahraga dapat mengembangkan karakter bangsa, sportivitas sekaligus merekatkan persatuan bangsa (Mirhan, 2016). Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya di ikuti oleh para olahragawan.

Olahraga pendidikan merupakan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan kesehatan, dan kebugaran jasmani, sehingga pendidikan jasmani harus diajarkan kepada setiap peserta didik pada semua jenjang pendidikan (Paramitha & Anggara, 2018). Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan melalui guru pendidikan jasmani di sekolah. Utama Bandi (dalam Utama et al., 2011) pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani. Sehingga pendidikan jasmani harus diajarkan kepada setiap peserta didik pada semua jenjang pendidikan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Sepakbola merupakan olahraga yang cukup di gemari hampir diseluruh negara di dunia termasuk Indonesia. Timo Scheunemann (dalam Studi & Jasmani, n.d. 2010) berpendapat, "Sepakbola pada saat ini adalah olahraga yang paling populer di dunia, jauh lebih populer dibandingkan olahraga populer lainnya seperti basket, volleyball, dan tenis". Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA) pada tahun 2010 menyatakan bahwa sepakbola adalah olahraga paling populer dimainkan hari ini. Survei ini menunjukkan bahwa lebih dari 240 juta orang memainkan olahraga sepak bola di lebih dari 200 negara di hampir setiap bagian dari dunia. Sepakbola sendiri merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan memepertahankan gawang agar tidak kemasukan bola.

Teknik dasar sepakbola ada 5 macam, yaitu: (a) mengoper bola (*passing*), merupakan suatu teknik dasar pada sepakbola dimana bola berpindah dari kaki pemain yang satu ke pemain yang lainnya dalam tim itu sendiri, (b) menggiring bola (*dribbling*), merupakan salah satu teknik dalam sepakbola, dimana pemain dapat leluasa memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lainnya dengan cara berlari membawa bola, (c) menendang bola (*shooting*), merupakan kemampuan dominan dalam karakteristik permainan sepakbola yang dilakukan dengan cara menendang bola dengan tujuan akhir yaitu menciptakan goal ke gawang lawan, (d) menghentikan bola (*controlling*), merupakan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain sepakbola dalam hal memberhentikan atau mengontrol bola yang dapat dilakukan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, (e) menyundul bola (*heading*), merupakan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain sepakbola dalam hal menyundul bola menggunakan kepala bagian dahi.

Salah satu teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain yaitu teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). Tidak semua orang dapat menggiring bola dengan baik, karena ketika menggiring bola harus dekat dengan kaki. Pada kenyataannya yang terjadi di lapangan, tidak semua orang mampu melakukannya. Menggiring bola (*dribbling*) adalah teknik dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan Mielke (dalam Aprianova, n.d, 2016). Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Melihat begitu pentingnya teknik dasar *dribbling* dalam sepakbola, maka perlu dilakukan metode latihan yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan latihan *dribbling* yang bagus.

Latihan berasal dari kata *training* yaitu suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Latihan berasal dari kata *practice*, *exercise*, dan *training* adalah beban latihan. Beban latihan oleh pelatih maupun atlet untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh (Smash & Bola, 2018). Tujuan latihan teknik dasar sepakbola ini adalah untuk pengembangan keterampilan dan kemampuan yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, hal ini sangat diperlukan oleh setiap pemain sepakbola Pfirrmann, Herbst, Ingelfinger, Simon, & Tug (dalam (Misbahuddin et al., 2020).

SMP Negeri 03 Bangkinang merupakan salah satu sekolah yang berada di kabupaten Kampar yang memiliki keunggulan yang sangat baik di bidang akademik maupun non akademik. Bakat yang dimiliki salah satunya yaitu di bidang olahraga, salah satunya olahraga sepakbola. Terbukti dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah tersebut yang menandakan bahwa

olahraga ini menjadi salah satu olahraga yang di unggulkan di sekolah tersebut, terbukti dengan mengikutinya kompetisi LPI (Liga Pendidikan Indonesia).

Pengamatan yang peneliti lakukan di SMP Negeri 03 Bangkinang Kabupaten Kampar, peneliti menemukan beberapa permasalahan yakni: ketika peserta didik melakukan *dribbling* menggunakan bola pada permainan sepakbola, terlihat kemampuan peserta didik masih kurang, ini juga terlihat ketika ajang LPI, dimana peserta didik ketika melakukan *dribbling* dengan bola yang di bawa dengan kaki sering kali terlepas atau jarak terlalu jauh dari jangkauan kaki sehingga peserta didik tidak biasa mengendalikan bola dengan baik, yang mengakibatkan bola mudah di ambil lawan, Dan juga pada saat melakukan *dribbling* peserta didik kurang lincah ketika melewati lawan, sehingga bola mudah direbut oleh lawan. Ini disebabkan latihan yang diberikan tidak bervariasi sehingga membuat peserta didik merasa bosan dan jenuh. Salah satu metode latihan yang efektif diterapkan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* adalah latihan variasi.

Latihan variasi merupakan suatu kegiatan pelatih dalam konteks interaksi melatih yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan atlet, sehingga dalam situasi latihan atlet senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi (Sports et al., n.d, 2015). Latihan variasi menggiring bola dibutuhkan untuk memberikan gerakan latihan yang lebih banyak. Harsono (dalam Dionika Tikta Sandhi, 2016) menyatakan bahwa “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Maka dari itu latihan model variasi sangat cocok digunakan sebagai program latihan menggiring bola. Adapun manfaat model variasi latihan salah satunya ialah menghilangkan rasa bosan terhadap program latihan yang selalu monoton atau kurang bervariasi pada saat latihan.

Berdasarkan penjelasan permasalahan di atas, untuk itu perlu dilakukan sebuah penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan Variasi terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Peserta Didik Ekstrakurikuler SMP Negeri 03 Bangkinang Kabupaten Kampar”**.

Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *dribbling* peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 03 Bangkinang Kabupaten Kampar.

METODE

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk melihat kemampuan *dribbling*

b. Tes Dan Pengukuran

Untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *dribbling* ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 03 Bangkinang Kabupaten Kampar.

Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu uji signifikansi “t”, yaitu untuk mengetahui tingkat signifikansi perbedaan antara variabel X dan variabel Y yaitu pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 03 Bangkinang Kabupaten Kampar. Arikunto dalam (Pembelajaran et al., 2015) dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}$$

Keterangan:

Md = Mean (rata-rata) dari perbedaan ptr test dengan post test

$\sum x^2$ =Jumlah kuadrat devisi

N = Jumlah sampel

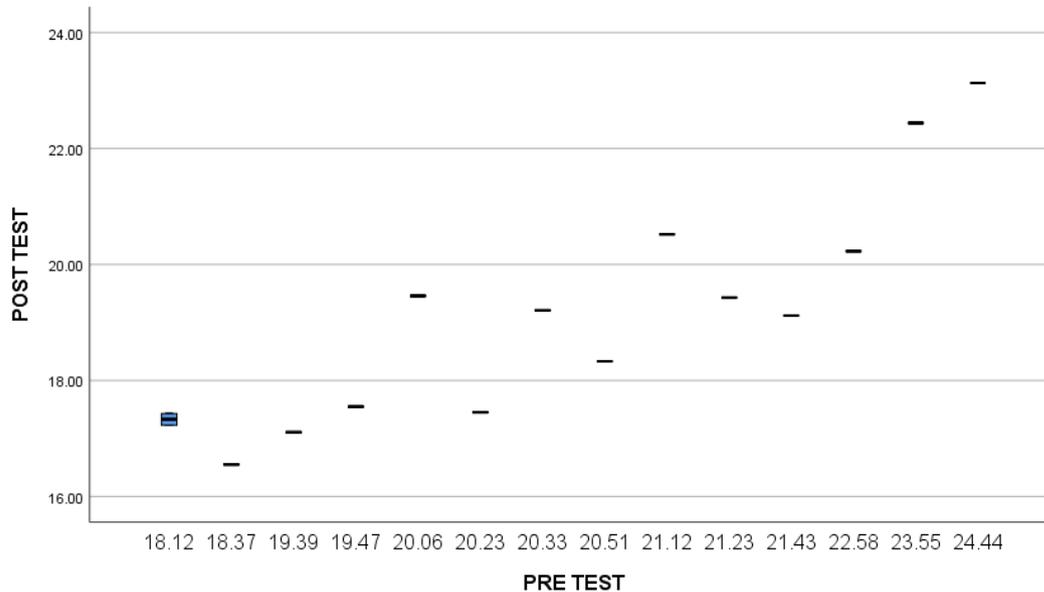
Hasil ini akan diuji taraf signifikan 5% atau taraf kepercayaan 95%. Dengan demikian hasil analisis yang dapat disimpulkan:

- a. Apabila t-hitung \geq dari t-tabel,hipotesis nihil ditolak.
- b. Apabila t-hitung < dari t-tabel, hipotesis nihil diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil *pretest* dan *posttest* Peserta Didik

No	Nama	Hasil Tes Kemampuan Dribbling	
		Pretest	Posttest
1	KF	22,58	20,23
2	HA	21,43	19,12
3	SP	20,23	17,45
4	BR	20,51	18,33
5	RA	23,55	22,44
6	MF	24,44	23,12
7	HR	19,39	17,11
8	FR	18,37	16,55
9	MD	20,33	19,21
10	FD	21,12	20,52
11	IH	19,42	17,55
12	FS	20,64	19,46
13	YF	18,12	17,23
14	RV	18,12	17,43
15	MR	21,23	19,43



Grafik 1
Histogram hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling*

Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dikatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.9333333
	Std. Deviation	1.20035187
Most Extreme Differences	Absolute	.259
	Positive	.259
	Negative	-.218
Test Statistic		.259
Asymp. Sig. (2-tailed)		.008 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Dari tabel diatas, menunjukan bahwa nilai signifikan (P) adalah lebih besar dari 0,05, jadi data adalah berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai F tabel > F hitung dengan db = m: N-m-1 pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Linearitas
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	46.016	1	46.016	82.209	.000 ^b
	Residual	7.277	13	.560		
	Total	53.293	14			

- a. Dependent Variable: POST TEST
- b. Predictors: (Constant), PRE TEST

Dari tabel diatas terlihat hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,00 maka dapat disimpulkan bahwa signifikansi $0,00 < 0,05$. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikansi secara simultan dari variabel latihan variasi terhadap

kemampuan *dribbling* peserta didik ekstrakurikuler SMPN 03 Bangkinang Kabupaten Kampar.

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Apabila data berdistribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah statistik parametrik yakni uji *paired t tes*. Jika data tidak berdistribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah *statistik non parametric* yakni uji *Wilcoxon*. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji t-statistik

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std.	Beta		
1 (Constant)	-1,132	2,082		-0,544	0,596
PRE TEST	0,976	0,101	0,938	9,714	0,000

Berdasarkan nilai signifikansi dari tabel diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, sehingga dapat diartikan variabel Latihan Variasi (X) berpengaruh terhadap variabel kemampuan *dribbling* (Y) berdasarkan nilai t diketahui nilai $t\text{-hitung} > t\text{-tabel} = 9,714 > -0,544$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Latihan Variasi (X) berpengaruh terhadap variabel kemampuan *dribbling* (Y).

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola peserta didik ekstrakurikuler SMPN Negeri 03 Bangkinang Kabupaten Kampar, dengan $t_{hitung} 9,714 > t_{tabel} 0.544$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola peserta didik ekstrakurikuler SMPN Negeri 03 Bangkinang Kabupaten Kampar, dengan $t_{hitung} 9,714 > t_{tabel} 0.544$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianova, F. (N.D.). *Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun.*
- Dionika Tikta Sandhi, S. B. (2016). *Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Model Variasi Dan Pengaruh Latihan Reguler Terhadap Teknik Menggiring Bola Pada Anak Latih Sekolah Sepak Bola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri Usia 14 Tahun. Jurnal Kepeleatihan Olahraga, 1, 25–40.*
- Mirhan, J. (2016). *Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. Jurnal Olahraga Prestasi, 12(1), 115487. <https://doi.org/10.21831/Jorpres.V12i1.9499>*
- Misbahuddin, M. H., Negeri, U., Universitas, M. E. W., Malang, N., & Lange, V. (2020). *Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain Ssb Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun. 2(4), 215–223.*
- Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). *Revitalisasi Pendidikan Jasmani Untuk Anak Usia Dini Melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 3(1), 41. <https://doi.org/10.17509/Jpjo.V3i1.10612>*
- Smash, D. A. N., & Bola, D. (2018). *Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing Dan Smash Dalam Bola Voli. 20(1).*
- Sports, E. C., Of, F., & Training, T. (N.D.). *Effect On Ability To Exercise Variation And Stopping The Passing Game Football Club Sman 1 Sabak Auh Klub Sman 1 Sabak Auh Kecamatan Sabak Auh. 1–13.*
- Studi, P., & Jasmani, P. (N.D.). *Survei Minat Dan Motivasi Bermain Futsal Siswa Smk Negeri 4 Makassar.*
- Utama, A. M. B., Yogyakarta, U. N., No, J. K., & Yogyakarta, K. (2011). *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. 8(April), 1–9.*